



# Health Talk



Edición 1 2022

Cuidado a largo plazo

United  
Healthcare®  
Community Plan

## Su opinión nos importa

A partir de marzo posiblemente se le pida responder una encuesta por correo o por teléfono. Queremos saber qué tan satisfecho está con UnitedHealthcare Community Plan. Si recibe una encuesta, por favor respóndala. Su opinión nos ayuda a mejorar el plan de salud. Sus respuestas serán privadas.

## No está solo

¿Sabía usted que 12 millones de adultos estadounidenses pensaron seriamente en el suicidio en 2019? En la última década, las tasas de suicidio en Estados Unidos han aumentado en aproximadamente un 33%. Si se siente deprimido, no está solo. Puede obtener más información sobre la depresión y otros temas de salud mental en [liveandworkwell.com](https://www.liveandworkwell.com). Considere iniciar una conversación sobre la salud mental con su proveedor.



**Obtenga ayuda.** Si necesita ayuda de inmediato, llame a la línea telefónica nacional Lifeline de prevención del suicidio al **1-800-273-TALK (8255)**, TTY **711**. También puede enviar un mensaje de texto a la Línea de mensajes de texto en caso de crisis las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Envíe la palabra **HOME** a **741741**. Visite [suicidepreventionlifeline.org](https://www.suicidepreventionlifeline.org) para obtener más información.



iStock.com/shepeachang

# Expreses sus deseos

## Obtenga información sobre las voluntades anticipadas

Es su derecho aceptar o rechazar procedimientos, pruebas y tratamientos. Pero, ¿qué sucedería si usted no pudiera tomar dichas decisiones de atención médica? ¿Tiene instrucciones escritas? ¿Ha elegido a un miembro de su familia para que decida por usted? Esto se conoce como voluntad anticipada.

Informe con anticipación sus deseos en cuanto al cuidado al final de la vida. El Registro de Voluntades Anticipadas de Arizona es un registro gratuito que puede utilizar para almacenar y acceder electrónicamente a sus voluntades médicas. Este programa seguro y confidencial brinda tranquilidad a los inscritos y a sus familias. Asimismo, ofrece un fácil acceso a todos los proveedores de atención médica.



**Escríbalos.** Solicite a su médico, clínica u hospital un formulario de voluntad anticipada. También puede buscar formularios sencillos en línea en [azsos.gov/services/advance-directives](https://azsos.gov/services/advance-directives).

# Servicios culturales

## Obtenga la ayuda que necesita

En UnitedHealthcare Community Plan, nos preocupamos por nuestros miembros y valoramos todas sus diferencias culturales. Las creencias sobre la causa, la prevención y el tratamiento de las enfermedades varían de una cultura a otra. Estas creencias deben respetarse en las prácticas utilizadas para mantener la salud de nuestros miembros.

En UnitedHealthcare Community Plan, somos conscientes de la importancia de la comunicación. Intentamos cubrir todas las necesidades de nuestros miembros. Podemos ofrecer servicios de interpretación o traducción sin costo alguno. También podemos proporcionarle materiales para miembros en un idioma o formato que le resulte más fácil de entender.



iStock.com/Alessandro Biascioli



**Estamos aquí para ayudar** Llame a Servicios para miembros al **1-800-293-3740**, TTY **711** para

solicitar servicios de traducción, encontrar un médico que entienda sus necesidades culturales o solicitar materiales en otro idioma o formato. Estos servicios no tienen costo alguno para usted.

## Bebé a salvo

Sin tratamiento, una de cada cuatro mujeres embarazadas con VIH transmitirá el virus a su bebé. El VIH es el virus que causa el SIDA. Afortunadamente, existe un tratamiento que funciona muy bien.

Las mujeres embarazadas que toman determinados medicamentos muy rara vez transmiten el VIH a sus bebés. Estos medicamentos se denominan antirretrovirales, y los bebés pueden tomarlos por un breve período después de su nacimiento. Asimismo, es importante que las mujeres con VIH no amamenten a sus bebés. Esto puede reducir la cantidad de bebés con VIH.

Actualmente, gracias a las medidas de prevención y a los tratamientos disponibles, solo algunos pocos bebés nacen con VIH en los Estados Unidos cada año.



iStock.com/LFatCamera



**¿Está embarazada?** Si está embarazada o planea embarazarse, hágase la prueba de detección de VIH. ¿Necesita un proveedor de atención médica para mujeres? Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan).

## Cuídese

### Tenga en cuenta la exposición al plomo durante el embarazo

Puede respirar polvo de plomo y ni siquiera saberlo. Cuando la pintura vieja se agrieta, produce trocitos y polvo peligrosos. El polvo es tan diminuto que no puede verlo. Las reparaciones y renovaciones del hogar, que incluyen lijar o raspar la pintura, pueden generar polvo de plomo peligroso. No debe estar en la casa mientras alguien esté removiendo pintura con plomo o limpiando después de renovaciones.

Además, tenga cuidado cuando coma algún producto que traigan a los EE. UU. viajeros de otros países. Algunos dulces, especias, juguetes, maquillaje y otros alimentos contienen pequeñas cantidades de plomo. Demasiado plomo en el organismo de un niño conduce a la intoxicación por plomo.

La intoxicación por plomo puede causar problemas de salud. Muchos niños que padecen intoxicación por plomo no presentan síntomas, es por eso que las pruebas son importantes.

Los expertos recomiendan que se realicen las pruebas para detectar la concentración de plomo en sangre a la edad de 1 y 2 años. Si la prueba detecta plomo, el tratamiento puede ayudar. Si cree que usted o alguien de su familia puede tener intoxicación por plomo, infórmelo a su proveedor de atención médica. Consulte además a su Administrador de casos a largo plazo para asegurar una coordinación de atención continua y seguimiento.



**Mente sana,  
cuerpo sano**

## Control del dolor

Todas las personas tenemos que lidiar con dolor en algún momento. Se le puede recetar medicación para ayudarlo a controlar el dolor. Esto puede incluir medicamentos de venta libre como la aspirina o el ibuprofeno. O pueden ser analgésicos recetados como los opiáceos. Sin embargo, quizás quiera considerar otras opciones además de los medicamentos. Estos son algunos ejemplos de otras formas de controlar el dolor:

### Técnicas para el cuerpo y la mente

Pueden incluir actividades como meditación, centrar la atención en el momento (mindfulness), o ejercicios de respiración. El dolor a menudo tiene una parte mental que puede beneficiarse con estas técnicas. Hay estudios que demuestran que meditar puede cambiar el modo en el que el cerebro procesa el dolor.

### Hacer ejercicio

Hacer ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, incluso mejora el control del dolor. Caminar, nadar o hacer estiramientos pueden ser buenas opciones para una persona que siente algún tipo de dolor. La inactividad puede contribuir al dolor y el ejercicio ayuda a contrarrestarlo. Incluso puede combinar ejercicio con centrar la atención en el momento en actividades como yoga tradicional o posturas sentadas.

# Busque apoyo

## Obtenga ayuda para el trastorno por consumo de sustancias

Lidiar con el trastorno por consumo de sustancias puede ser aterrador y abrumador. Posiblemente se sienta desesperado, ya sea que tenga un ser querido que enfrenta este problema o que se sienta preocupado por su propio consumo de sustancias. No está solo. Usted y millones de personas, de todos los ámbitos de la vida en todo el país, están lidiando con este problema. Algunas son adictas al alcohol. Algunas luchan contra las drogas, como los opiáceos. Como sea, el trastorno por consumo de sustancias no es una señal de debilidad. No significa que es una mala persona. Es una enfermedad que se puede tratar. Y estamos aquí para ayudar.

La línea de ayuda para trastornos por consumo de sustancias (**1-855-780-5955, TTY 711**) cuenta con personal altamente capacitado y defensores de recuperación certificados. Un defensor de recuperación hablará con usted sobre sus inquietudes y sus necesidades únicas. Este lo educará y guiará a usted o a su ser querido. El defensor de recuperación puede remitirlo a un profesional especializado en tratamiento de trastornos por consumo de sustancias que elaborará un plan de tratamiento personalizado. También puede ayudarlo con apoyo a la familia. La línea de ayuda para trastornos por consumo de sustancias está disponible para usted sin costo alguno. Forma parte de sus beneficios médicos. Cuando llame puede mantener su anonimato. Su información se mantendrá confidencial de conformidad con las leyes estatales y federales.



**Hay ayuda disponible.** Llame a la línea de ayuda para trastornos por consumo de sustancias al **1-855-780-5955, TTY 711**, las 24 horas del día.

# Depresión posparto

## Cómo lidiar con la depresión posparto

Un control posparto es un control médico que se realiza después de haber dado a luz para asegurar que se esté recuperando bien del parto y nacimiento. La atención posparto es importante porque las nuevas mamás corren el riesgo de sufrir complicaciones de salud graves y, en ocasiones, potencialmente mortales.

Elabore un plan de atención posparto con su proveedor durante el embarazo y hable con él sobre su equipo de atención posparto. Acuda a un control posparto completo a más tardar 57 días después de haber tenido al bebé. Si tuvo complicaciones en el embarazo o si tiene una afección médica crónica, posiblemente requiera controles posparto adicionales.

De acuerdo con la Clínica Mayo, las señales de una depresión posparto pueden incluir:

- Humor depresivo o cambios de humor
- Dificultad para establecer vínculos con el bebé
- Llanto excesivo
- Incapacidad para dormir
- Pérdida de apetito
- Pérdida de energía
- Reducción del interés en sus actividades

Estos son solo algunos ejemplos. Si cree que puede tener depresión posparto, no espere; hable de inmediato con su proveedor o administrador de casos.



**Hay ayuda disponible.** Para obtener ayuda las 24 horas del día, los 7 días de la semana, llame al número que figura en el reverso de su tarjeta de identificación de AHCCCS para servicios de salud del comportamiento. Si cree que necesita ayuda de emergencia, llame de inmediato al **911**.

## ¡Manténgase saludable!

La planificación familiar es un beneficio cubierto. Hable con su médico de atención primaria sobre las mejores opciones para usted en materia de planificación familiar. Este le puede ayudar con orientación sobre anticonceptivos, medicamentos, suministros, anticonceptivos orales e inyectables, anticonceptivos implantables subdérmicos, dispositivos intrauterinos, diafragmas, condones, espumas y supositorios.

Si es sexualmente activo, debe usar un condón para protegerse cada vez. Millones de personas contraen una enfermedad de transmisión sexual (ETS) cada año. Las ETS pueden causar infertilidad y otros problemas de salud permanentes.

Usted y su pareja deben hablar sobre la prevención de las ETS y los embarazos no deseados y hacerse una prueba, ya que muchas ETS no presentan síntomas perceptibles.

No permita que la vergüenza le impida consultar a un médico si sospecha que puede tener una ETS.



# ¿Atención primaria, atención de urgencia o sala de emergencias?

## Cómo puede evitar la sala de emergencias

Cuando esté enfermo o herido, es posible que no quiera esperar para recibir atención médica. Elegir el lugar correcto al cual acudir puede ayudarlo a obtener tratamiento más rápido.

### ¿Cuándo puede tratarlo su médico de atención primaria (Primary Care Physician, PCP)?

Para la mayoría de las enfermedades y lesiones, el consultorio de su PCP debe ser el primer lugar al que llame. Es posible

que pueda obtener una cita para más tarde ese mismo día o que le den consejos sobre cómo cuidarse en casa. Su médico puede llamar para solicitar una receta para usted en la farmacia. Usted incluso puede llamar en la noche o los fines de semana.

### ¿Cuándo debe acudir para recibir atención de urgencia?

Si le es imposible obtener una cita con su médico, podría ir a un centro de atención de urgencias, ya que allí atienden a pacientes sin cita previa. En ellos se tratan muchos tipos de enfermedades y lesiones, y se pueden realizar algunos tipos de exámenes de diagnóstico. Muchos centros de atención de urgencias están abiertos en la noche y los fines de semana.

### ¿Cuándo debe acudir a la sala de emergencia de un hospital?

Las salas de emergencias son solo para emergencias médicas graves. Vaya solo cuando considere que su enfermedad o lesión podría ocasionar la muerte o una discapacidad si no se trata en ese momento. Si acude por un problema menor, es posible que tenga que esperar mucho tiempo. Los hospitales enfrentan problemas durante la temporada de influenza y debido a la pandemia. Ayúdese y ayude a nuestros proveedores de atención médica al elegir la mejor opción. Es importante no esperar a que ocurra una enfermedad grave, sino elegir el lugar adecuado para recibir ayuda.



iStock.com/SDI Productions

---

## Determinantes sociales de la salud

Los determinantes sociales de la salud reflejan los factores sociales y las condiciones físicas del entorno en el que las personas nacen, viven, aprenden, juegan, trabajan y envejecen. Estos factores afectan a una amplia gama de cuestiones de salud, funcionamiento y calidad de vida y, a menudo, pueden estar fuera del control de una persona, como la discriminación o la incapacidad de acceder a los recursos necesarios. Los malos resultados de salud por lo general se ven agravados por la interacción entre

las personas y su entorno social y físico. UnitedHealthcare reconoce sus efectos sobre el sistema de prestación de servicios de salud y la calidad de vida. Si está experimentando inseguridad alimentaria, está en riesgo de quedarse sin hogar o está buscando una vivienda segura, o le serviría usar ayuda para identificar los recursos disponibles de los programas comunitarios locales, hable con su administrador de casos de atención a largo plazo. Obtenga más información en [healthypeople.gov](https://www.healthypeople.gov).

## Vele por la salud de su hijo

Las consultas para el control del niño sano con el pediatra son importantes. Son necesarias durante toda la infancia, desde que son bebés hasta la adolescencia. A estas consultas también se les conoce como consultas de detección, diagnóstico y tratamiento temprano y periódico (Early and Periodic Screening, Diagnosis and Treatment, EPSDT).

Llame al pediatra de su hijo para programar una cita de control del niño sano. El médico de atención primaria de su hijo también puede ayudar si su hijo se enferma. Las salas de emergencias solo se deben usar para verdaderas emergencias. Lleve la tarjeta de identificación del plan de salud y el registro de vacunas de su hijo a cada consulta.

### Los controles del niño sano pueden incluir:

- Un examen físico
- Vacunas o inmunizaciones
- El control y la asistencia en caso de alto nivel de plomo en la sangre (este puede causar problemas en el aprendizaje, pérdida de la audición, daño cerebral, pérdida de peso, irritabilidad, vómitos, cansancio y dolor abdominal)
- Pruebas de visión y audición
- Explicaciones sobre la prevención y tratamiento de problemas de obesidad en la infancia referentes a la actividad física y la nutrición
- Evaluaciones del desarrollo del habla, alimentación, y actividad física (el médico de atención primaria puede ofrecer a los niños con dificultades terapias de desarrollo de cada una de estas habilidades)
- Atención odontológica, incluido el esmalte de fluoruro y los selladores
- Preguntas acerca de la salud y los antecedentes médicos de su hijo
- Análisis de laboratorio, por ejemplo, de orina y sangre

### Evaluaciones de salud del comportamiento

Para los adolescentes y adultos jóvenes, el médico también puede abordar los siguientes temas:

- Autoestima y buena salud mental.
- Cambios del cuerpo
- Control de la natalidad (los métodos anticonceptivos no tienen costo)
- Cómo tomar buenas decisiones y seguir conductas sanas
- Dieta y peso
- Prevención de enfermedades de transmisión sexual (ETS) y pruebas para detectarlas, sin costo
- Peligros del tabaco, el alcohol y otras drogas
- Prevención de lesiones e intentos de suicidio, acoso, violencia y conductas sexuales riesgosas

### Los niños deben controlarse en las siguientes etapas:

- Nacimiento/recién nacido
- 3 a 5 días de edad
- 1 mes de edad
- 2 meses de edad
- 4 meses de edad
- 6 meses de edad
- 9 meses de edad
- 12 meses de edad
- 15 meses de edad
- 18 meses de edad
- 24 meses de edad
- 30 meses de edad
- 3 años de edad y cada año después hasta los 20 años

## Combata la gripe

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (The Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan que todas las personas mayores de 6 meses se vacunen contra la gripe cada año; esta vacuna está disponible en los meses de otoño e invierno. Es el primer paso, y el más importante, para protegerlos a usted y a su familia contra la gripe.

Si aún no se ha vacunado contra la COVID-19, consulte a su proveedor sobre cuándo debe hacerlo. Las vacunas contra la COVID-19, autorizadas por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA), han demostrado ser seguras y eficaces para la mayoría de las personas a partir de los 12 años.



**Es lo mejor que puede hacer.** Las vacunas contra

la gripe o el COVID-19 no tienen ningún costo para usted. Puede obtenerlas en cualquier clínica o farmacia que acepte su plan. Visite [myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan) para encontrar una sucursal cerca de usted.

## Rincón de recursos

**Servicios para miembros:** Encuentre un proveedor, pregunte por sus beneficios u obtenga ayuda para concertar una cita en cualquier idioma (línea gratuita).  
**1-800-293-3740, TTY 711**

**Nuestro sitio web:** Encuentre un proveedor, consulte sus beneficios o su tarjeta de identificación, dondequiera que se encuentre.  
**[myuhc.com/communityplan](https://myuhc.com/communityplan)**

**NurseLine (Línea de enfermería):** Obtenga asesoramiento en salud por parte de una enfermera las 24 horas del día, los 7 días de la semana (línea gratuita).  
**1-877-440-0255, TTY 711**

**Línea de ayuda para fumadores de Arizona (ASHLine):** Obtenga ayuda sin costo para dejar de fumar (línea gratuita).  
**1-800-55-66-222, TTY 711**

**Live and Work Well (Vivir y trabajar bien):** Encuentre artículos, herramientas de autocuidado, proveedores de atención y recursos de salud mental y consumo de sustancias.  
**[liveandworkwell.com](https://liveandworkwell.com)**

**Líneas de crisis para obtener ayuda de salud mental:**  
**1-877-756-4090, TTY 711**  
(norte de Arizona)  
**1-800-631-1314, TTY 711**  
(centro de Arizona)  
**1-866-495-6735, TTY 711**  
(sur de Arizona)

**Programa de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) de Arizona:** WIC es un programa de nutrición que proporciona alimentos nutritivos adicionales y ayuda a las familias a aprender a mantenerse saludables.  
**1-800-252-5942, TTY 711**

**Oficina de Asuntos Individuales y Familiares (Office of Individual and Family Affairs, OIFA):** Estamos aquí para ayudar. Llame a Servicios para miembros y pida hablar con la OIFA.  
**1-800-293-3740, TTY 711**

**Dispatch Health:** Atención urgente móvil que abarca la mayoría de las áreas del Condado de Maricopa. Disponible los 7 días de la semana de 8 a.m. a 10 p.m., incluyendo días festivos.  
**1-480-581-6774, TTY 711**

## Cobertura de vacunas de la Parte D

A excepción de las vacunas cubiertas por la Parte B de Medicare (seguro médico), los planes de medicamentos de Medicare deben cubrir todas las vacunas disponibles en el mercado (como la vacuna contra el herpes zóster) cuando sean médicamente necesarias para prevenir enfermedades.



Los servicios contratados se financian bajo un contrato con el estado de Arizona. UnitedHealthcare no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, edad o discapacidad en los programas y las actividades de salud.

Proporcionamos servicios gratuitos para ayudarle a comunicarse con nosotros, como otros idiomas o letra grande. También puede solicitar un intérprete. Para solicitar ayuda, llame a la línea gratuita de Servicios para miembros al **1-800-293-3740, TTY 711**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.



Los servicios por contrato se financian bajo contrato con el Estado de Arizona. UnitedHealthcare Community Plan no da un tratamiento diferente a sus miembros en base a su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional.

Si usted piensa que ha sido tratado injustamente por razones como su sexo, edad, raza, color, discapacidad u origen nacional, puede enviar una queja a:

Civil Rights Coordinator  
UnitedHealthcare Civil Rights Grievance  
P.O. Box 30608  
Salt Lake City, UTAH 84130  
**UHC\_Civil\_Rights@uhc.com**

Usted tiene que enviar la queja dentro de los 60 días de la fecha cuando se enteró de ella. Se le enviará la decisión en un plazo de 30 días. Si no está de acuerdo con la decisión, tiene 15 días para solicitar que la consideremos de nuevo.

Si usted necesita ayuda con su queja, por favor llame al **1-800-293-3740**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.

Usted también puede presentar una queja con el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

**Internet:**

<https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>

Formas para las quejas se encuentran disponibles en:

<http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html>

**Teléfono:**

Llamada gratuita, **1-800-368-1019**, **1-800-537-7697** (TDD)

**Correo:**

U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue SW  
Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201

Si necesita ayuda para presentar su queja, por favor llame a Servicios para Miembros al **1-800-293-3740**, TTY **711**.

Se proporcionan servicios para ayudarle a comunicarse con nosotros, tales como otros idiomas o letra grande, sin costo para los miembros. O bien, puede solicitar un intérprete. Para pedir ayuda, por favor llame a Servicios para Miembros del **1-800-293-3740**, TTY **711**, de 8 a.m. a 5 p.m., de lunes a viernes.